Gym des aînés : novembre

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 11

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

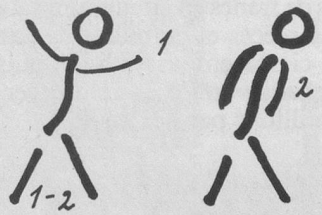
Novembre

Courage, volonté,
Confiance et bonté.
Santé!

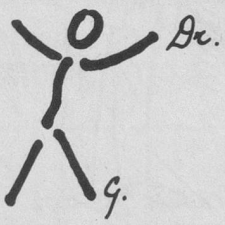
Mouvement, équilibre, coordination

Debout

189. Poser la jambe gauche en avant en balançant les bras de côté (1–2) idem à droite. (Donc bras gauche à gauche, bras droit à droite; balancer veut dire: aller et retour sans arrêt 1–2.)

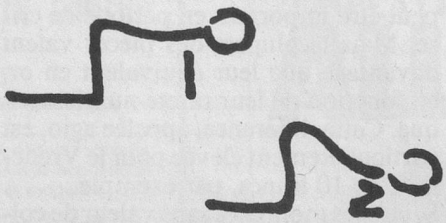


190. Pas gauche en avant, bras asymétriques, idem à droite. (Poser le pied gauche en avant en levant le bras droit en avant (2 t.), poser le pied droit en avant en levant le bras gauche en avant (2 t.). L'autre bras suit naturellement le mouvement, un peu de côté.)

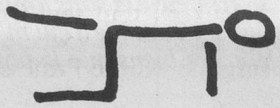


Exercices au sol

191. A genoux, mains posées sur le sol, un peu tournées en dedans, fléchir les bras, abaisser la poitrine, tendre les bras (5 fois).



192. Même position, tendre une jambe en arrière en la levant légèrement.



Articulation des poignets

Assis

193. Tourner les mains librement en avant, en arrière, les secouer de haut en bas.

194. Serrer très fort les mains (faire le poing), tendre rapidement les doigts.

Exercice avec la petite balle

Debout

195. Passer la petite balle rapidement autour du corps, à la hauteur des hanches, 10 fois et autour des genoux, 5 fois.

Une suggestion très insolite?

Nous, du 3e et 4e âges, nous sommes tous en direction de la grande évasion. Mais pour certains d'entre nous (lesquels?) il y aura une étape à accomplir, à supporter, sorte d'emprisonnement: la perte de la parole, probablement liée à quelque paralysie ou la perte de la maîtrise de parole.

C'est un avenir, certes, peu réconfortant, mais pourquoi d'une certaine manière, ne pas le regarder en face et prendre une décision, peu pénible à réaliser, mais qui pourra alléger quelques servitudes futures.

Ces servitudes ce sont des manies qui nous ont conquis ou des exigences dues à des défaillances corporelles.

Soyons-en conscients et prenons une feuille de papier et inscrivons à mesure qu'ils se présentent tous ces besoins, toutes ces habitudes, même les plus intimes. Pensons des pieds à la tête, des réactions à la lumière, au bruit, aux aliments détestés ou insupportés, etc.

Puis mettons un peu d'ordre, recopions ou éventuellement faisons recopier par une main amie, tirons quelques photocopies de ce texte, qui sera mis sous enveloppe avec la mention: «à ouvrir en cas de perte des moyens d'expression». Et remettons un exemplaire de cette liste à notre famille, éventuellement à des amis et glissons une enveloppe dans notre table de chevet.

Ainsi, en cas d'accident, le personnel soignant mis au courant par nous-mêmes saura mieux nous soulager, nous aider à supporter cette sombre étape et il nous sera reconnaissant d'avoir prévu notre collaboration qui lui permet de mieux deviner nos désirs et nos exigences.

Et n'oublions pas sur notre papier de remercier d'avance toutes les personnes qui nous consacreront peine, soins et dévouement.

Renée Durand
Carouge (GE)